

di Roberta Greco

QUARESIMA IN TAVOLA

E' tempo di Quaresima. Tempo di rinunce e penitenza, secondo i precetti della religione cristiana cattolica. Nei quaranta giorni che intercorrono tra la fine del Carnevale e la Pasqua di Resurrezione, si vieta il consumo di carne e cibi grassi, nel ricordo dei quaranta giorni di digiuno di Cristo. La Quaresima apre così un periodo di osservanze liturgiche, preghiere e sacrifici (anche culinari) tanto lungo e rigoroso da aver dato origine al modo dire lungo come la quaresima, per rendere l'idea di qualcosa che sembra non finire mai.

Lo ha rimarcato la stessa Conferenza episcopale nel 1994, che ha invitato i fedeli a moderarsi nelle spese in beni alimentari, nel fumo e nell'alcol, nelle spese destinate alle feste popolari (e soprattutto a quelle religiose), nel lavoro frenetico che non lascia tempo per riflettere e pregare, nel consumo eccessivo di televisione e altri mezzi di comunicazione che può creare dipendenza e ostacolare o addirittura impedire la riflessione personale e il dialogo in famiglia. Fortunatamente siamo ben lontani dai tempi in cui far quaresima era un dovere cui non ci si poteva sottrarre, perseguito con una tale rigidità che, sotto il regno di Carlo Magno, chi trasgrediva mangiando carne veniva punito anche con la pena di morte.

Gastronomicamente parlando la lista degli alimenti proibiti comprendeva prima di tutto la carne e i grassi animali. Non erano concessi neppure i latticini e i tuorli delle uova, di conseguenza, la cucina era basata principalmente su pane, polenta, ortaggi, legumi e naturalmente il pesce.

Quali sono i cibi "di magro" della tradizione gastronomica italiana?

Spiccano pane, polenta, zuppe o minestre di ortaggi, tortelli ripieni di erbe, pesce fresco o conservato.

Vero "companion" del popolino era l'umilissima aringa: arida e secca, ma forte di sapore ed economica. Un'usanza particolarmente forte a Motta di Livenza (Treviso) poiché il paese, nel 1499, venne assaltato dai Turchi provenienti dalla penisola balcanica i quali speravano di avere vita facile, visto che la popolazione era distratta dai bagordi del Carnevale. Tuttavia, gli abitanti si accorsero del pericolo e l'attacco venne respinto: ma il giorno dopo era il Mercoledì delle ceneri e i festeggiamenti per la vittoria dovettero essere celebrati solo con **polenta e aringa**.

I più poveri l'appendevano con uno spago a una trave della cucina e si dovevano accontentare di insaporirvi, una fetta di polenta strofinandola ripetutamente sul pesce. La "polenta e renga" veneta si prepara dissalando le aringhe, mettendola sulla brace e quindi togliendo la testa e le lisce. Si pongono i filetti su un piatto, e si ricopre con olio, aglio e alloro: le aringhe, in questo modo, si pos-

sono conservare per diverse settimane, nonché utilizzare per condire la polenta. In alternativa le aringhe si possono anche bollire per un minuto e ripassare in padella, prima di essere messe sottolio.

Rimanendo al Nord, altro piatto-simbolo della Quaresima è il celebre **baccalà alla vicentina**. Mentre, in Friuli, a dominare è il **baccalà alla cappuccina**, che una volta ammollato, viene tagliato in pezzi, infarinato e deposto in una teglia. Dove verrà condito con un soffritto di cipolla e alloro, sardelle, pinoli, uva passa, scorza di limone, sale, pepe, a volte con l'aggiunta di zucchero, cannella, e soprattutto il cacao amaro grattugiato: uno dei pochi casi in cui nella nostra cucina, questo ingrediente viene utilizzato in piatti salati.



Il baccalà, in questo modo, viene fatto cuocere a fuoco lento, con la salatura aggiunta di brodo vegetale e vino; si cosparge infine di pangrattato e si passa al forno fino a formare una leggera crosta dorata. Solitamente si serve, in abbinamento con la polenta.

Il **cappon magro**, tipico della Liguria, è invece, una ricetta complessa e tutt'altro che povera: partendo da una base di pane abbrustolito aromatizzato all'olio e aceto, si sovrappongono strati di verdure e pesci di vario tipo (branzino, orata, nasello, ombрина, pesce cappone, dentice, pagello, cap-pone, scorfano, gallinella), intervallati da strati di salsa verde preparata con capperi, pinoli, acciughe, aglio, uova, prezzemolo, mollica, olive verdi e olio extravergine d'oliva. Fra le ricette quaresimali liguri rientrano inoltre il baccalà con le patate e lo stoccafisso in zimino, cotto con le bietole. In tutta Italia il ricorso allo stoccafisso e al baccalà, durante la Quaresima, diventa più frequente. In Piemonte, invece, il tipico piatto quaresimale è costituito dalle **lasagne gran magro**, in cui al posto del ragù compare una salsa rustica a base di burro, olio, acciughe, parmigiano e pepe. Sempre dai periodi di penitenza abbiamo ereditato la **tecnica del carpione** ottimo metodo di conservazione con origini piemontesi e lombarde. I bocconi di pesce (prevalentemente di lago) infarinati e fritti, sono poi asciugati e nascosti sotto una coltre di cipolla, aglio, olio, salvia e aceto.



--- FOCUS ---

La **frittura** è un intelligente trucco affinato nei luoghi dove l'osservanza ai precetti era ferrea, per rendere più gustosi i magri ingredienti consentiti nel digiuno pre-pasquale, per lo più verdure, ma anche polente, impasti dolci e salati, pesci. Se proprio bisognava rinunciare all'opulenza della carne, meglio ingegnarsi a creare pastelle per insaporire tocchetti di pesce e vegetali, da tuffare in olio bollente.

Proprio ai **quattro tempora** (che sono quattro distinti gruppi di giorni del rito romano della Chiesa cattolica, originariamente legati alla santificazione del tempo nelle quattro stagioni destinati a invocare e a ringraziare la provvidenza di Dio Padre per i frutti della terra e per il lavoro dell'uomo) è legata una pratica di cucina oggi molto in voga. Si tratta della tecnica di frittura chiamata **tempura**.

Secondo alcuni etimologisti la tempura giapponese dovrebbe il suo nome alle Quattro tempora, e la sua invenzione si fa risalire al secolo XVI, con i primi contatti tra i giapponesi e i marinai portoghesi che recavano con loro missionari gesuiti; poiché in questo tempo i cattolici mangiavano solo verdure e pesce e si dedicavano alla preghiera chiesero ai locali di preparare loro un piatto adatto alle tempora. Da qui il termine tempura che i giapponesi utilizzano ancora oggi per questo piatto.

Nel 1966 con il decreto Paenitemini di papa Paolo VI i "tempora" sono stati esclusi dai precetti alimentari che regolavano i momenti di astinenza/digiuno ma la tradizione delle fritture è rimasta nelle nostre tradizioni odierne.